

08000000

[www.lmdinfo.be](http://www.lmdinfo.be)



red ●  
uw ●  
zicht ●



**LMD  
herkennen  
kan uw zicht  
redden.**

red ●  
uw ●  
zicht ●



## Inhoud.

Inleiding.	3
Wat is LMD?	4
Hoe beïnvloedt LMD het zicht?	6
Hoe beschermt u uw gezichtsvermogen?	8
Hoe beïnvloedt LMD uw leven?	10
Lijdt u aan LMD? Doe eerst de test!	13
Nuttige links en referenties.	15

Deze informatiebrochure werd samengesteld op initiatief van de **Brailleliga** die het welzijn van blinden en slechtzienden promoot en projecten ondersteunt met het oog op het voorkomen of behandelen van ziekten die blindheid veroorzaken.

## Inleiding.

- Leeftijdsgebonden maculadegeneratie (LMD) is een aandoening die de ogen treft en, zonder behandeling, snel kan leiden tot verlies van het gezichtsvermogen.
- LMD is de meest voorkomende oorzaak van verlies van gezichtsvermogen bij 60-plussers in de geïndustrialiseerde landen.<sup>1,2,3</sup>
- In België lijden meer dan 30.000 personen aan LMD. Jaarlijks zijn er 5.000 nieuwe gevallen.
- Indien de aandoening niet behandeld wordt, zal de helft van deze mensen het gezichtsvermogen verliezen. Een aantal van hen zelfs binnen het jaar!

**Bent u 60 of 60+ dan is het raadzaam informatie over deze ziekte in te winnen vooraleer het te laat is.**



Normaal  
zicht.



Vervormd zicht  
door LMD.



Zicht in een  
gevorderd stadium  
van LMD.



## Wat is LMD?

LMD is een aandoening die een deel van het netvlies achter in het oog aantast (de macula). De macula zorgt ervoor dat u in het centrum van uw gezichtsveld scherp kunt zien, zodat u kunt lezen, (auto)rijden en gezichten herkennen.<sup>5,6,7</sup>

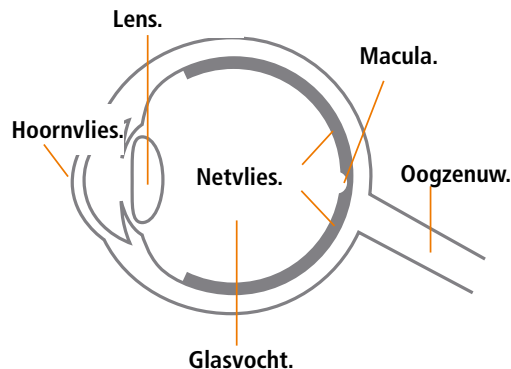
Er bestaan twee vormen van maculadegeneratie, een «droge» en een «natte» vorm.

Bij «droge» LMD wordt een deel van de macula dunner en het raakt beschadigd. Daardoor gaat het gezichtsvermogen langzaam maar geleidelijk achteruit.<sup>5,7</sup>

Bij «natte» LMD groeien er nieuwe, zwakke bloedvaatjes achter het netvlies. Deze veroorzaken bloedingen en soms littekens.<sup>6,8</sup> «Natte» LMD komt minder vaak voor, maar leidt vaker tot ernstig verlies van het centrale zicht in een gevorderd stadium.<sup>2,8</sup> Natte LMD kan zich heel snel ontwikkelen<sup>2,6,8</sup> maar gelukkig kan het gezichtsvermogen, als

de aandoening tijdig wordt gediagnosticeerd en behandeld, behouden worden en bij sommige mensen zelfs verbeteren. Het kan voorkomen dat patiënten worden geconfronteerd met de ernstigere vorm van LMD nadat zij droge LMD hadden.<sup>5</sup>

Bovendien kan LMD zich eerst in één oog manifesteren zonder dat het opgemerkt wordt, omdat het andere, goede oog dit compenseert. Vaak wordt het probleem pas duidelijk wanneer ook in het tweede oog symptomen optreden.<sup>5</sup> Het is dan soms te laat om het eerste oog te behandelen. Daarom is het voor 60-plussers zo belangrijk om jaarlijks een onderzoek van het netvlies door een oogarts te laten uitvoeren.<sup>9</sup>



In geval van LMD kan uw gezichtsbeperking uw dagelijkse activiteiten belemmeren.

## Hoe beïnvloedt LMD het zicht?

**LMD treedt geleidelijk op en is pijnloos. De aandoening veroorzaakt nooit totale blindheid of geheel zwart zien.<sup>5</sup> Alhoewel LMD het centrale zicht kan aantasten, blijft bij de meeste mensen het nuttige omliggende gezichtsveld (het perifere zicht) intact.<sup>2,10</sup>**

**De belangrijkste symptomen van LMD zijn:<sup>7</sup>**

- Vervormingen, waarbij rechte lijnen golvend of gebogen lijken. De tegels in de badkamer kunnen bijvoorbeeld golvend en niet meer evenwijdig lijken;
- Problemen met lezen of andere activiteiten waarbij een scherp gezichtsvermogen vereist is;
- Moeite met het onderscheiden van gezichten;

- Donkere vlekken of lege plekken in het centrum van het gezichtsveld;
- Behoeftte aan meer licht, lichtschuwheid, verminderd gezichtsvermogen in het donker en slechte waarneming van kleuren.



**Verminderde waarneming van contrasten.**



**Minder scherp centraal zicht.**



**Vervorming van beelden (metamorfopsie).**



**Donkere vlek of plekken midden in het gezichtsveld (centraal scotoma).**

**Merkt u één van deze veranderingen, raadpleeg dan snel uw oogarts.**

## Hoe beschermt u uw gezichtsvermogen?

Veel risicofactoren voor LMD heeft u niet zelf onder controle, zoals leeftijd, erfelijkheid, origine en geslacht.<sup>12</sup> Er zijn wel een aantal voorzorgsmaatregelen die u nu kunt nemen om uw gezichtsvermogen tegen LMD te beschermen.

### Stop met roken.

Uit onderzoek blijkt dat u driemaal meer risico loopt op maculadegeneratie als u rookt (actief of passief). Rokers kunnen 10 jaar eerder dan niet-rokers getroffen worden door maculadegeneratie.<sup>7,13</sup>

### Laat uw ogen regelmatig onderzoeken.

Bent u 60-plusser dan is het belangrijk dat u uw ogen jaarlijks op LMD laat onderzoeken door een oogarts. Zorg ervoor dat vooral de achterkant van het oog wordt onderzocht<sup>5</sup>.



Voor automobilisten is het belangrijk dat zij zich regelmatig laten onderzoeken alsook voor diegenen die een beroep uitoefenen waarin het gezichtsvermogen een belangrijke rol speelt en voor patiënten met bepaalde medische aandoeningen, zoals suikerziekte (diabetes), glaucoom of hoge bloeddruk.

### Zorg voor een evenwichtige voeding.<sup>14</sup>

Voeding met weinig verzadigde vetzuren maar veel omega-3-vetzuren, groene bladgroenten, fruit, vis en noten kan het optreden van LMD en andere leeftijdsgebonden ziektes voorkomen of vertragen. Eet minstens vijfmaal per dag een portie groenten of fruit (5x80g). Ook artsen bevelen dit aan.

### Bescherm uw ogen tegen fel zonlicht en schittering.

Hoewel het verband tussen maculadegeneratie en blootstelling aan het zonlicht nog niet duidelijk bewezen is, kunt u uw ogen maar beter beschermen tegen UV-licht.<sup>7</sup>



Heeft u last met uw zicht of vreest u aangetast te zijn door LMD, raadpleeg dan snel uw oogarts.



## Hoe beïnvloedt LMD uw leven?<sup>5,15</sup>

Zonder behandeling kan LMD uw dagelijks leven beïnvloeden. In ernstige gevallen die vaak een gevolg zijn van 'natte' LMD, de snellere en agressievere vorm, kunt u uw onafhankelijkheid verliezen en bent u aangewezen op de hulp van vrienden, familieleden en verzorgers.

Verplaatsingen worden een beproeving: u kunt geen busnummers lezen en u kunt waarschijnlijk niet autorijden. De gezichten van uw dierbaren kunt u niet meer herkennen. Voor een aantal patiënten met LMD zijn hobby's zoals lezen, tv-kijken, kruiswoordraadsels invullen, schilderen en fijne werkzaamheden zoals naaien, vrijwel onmogelijk.

Zoals eerder gezegd, is het goede nieuws dat een vroege behandeling van LMD uw gezichtsvermogen kan redden of zelfs verbeteren.



**Lezen met LMD kan moeilijk zijn.**

U zult nooit helemaal blind worden of volledig zwart zien<sup>6</sup> en bij de meeste mensen blijft het nuttige, omliggende gezichtsveld (het perifere zicht) intact.<sup>2,10</sup>

Uw oogarts zal uw ogen zorgvuldig onderzoeken en de behandeling voorstellen die voor u het meest geschikt is.



**LMD kan uw gezichtsvermogen in die mate aantasten dat u geen wagen meer kunt besturen.**

## Lijdt u aan LMD? Doe een eerste test!<sup>7,11</sup>

Het is heel belangrijk dat u uw gezichtsvermogen regelmatig test om de kwaliteit van uw centraal zicht te beoordelen om snel eventuele veranderingen op te speuren. Met behulp van de Amslerkaart kunt u uw gezichtsvermogen snel en eenvoudig controleren op de eerste symptomen van LMD.

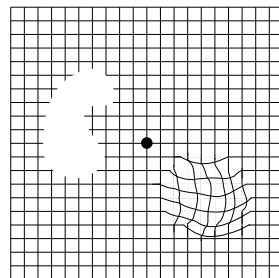
### De test is heel eenvoudig:

- Houd uw bril op als u brildrager bent, of uw contactlenzen in en bedek een oog. Houd het rooster op een comfortabele leesafstand, ongeveer 30-35 cm.
- Kijk naar de stip in het midden van het rooster en blijf ernaar kijken.
- Met uw oog op de stip gericht, controleert u hoe de lijnen eromheen verlopen. Zijn ze recht of golvend? Hebben alle vierkantjes dezelfde afmetingen of zijn ze

wazig of misvormd? In dat geval is het mogelijk dat u symptomen hebt van LMD. Raadpleeg snel uw oogarts. Test beide ogen apart.

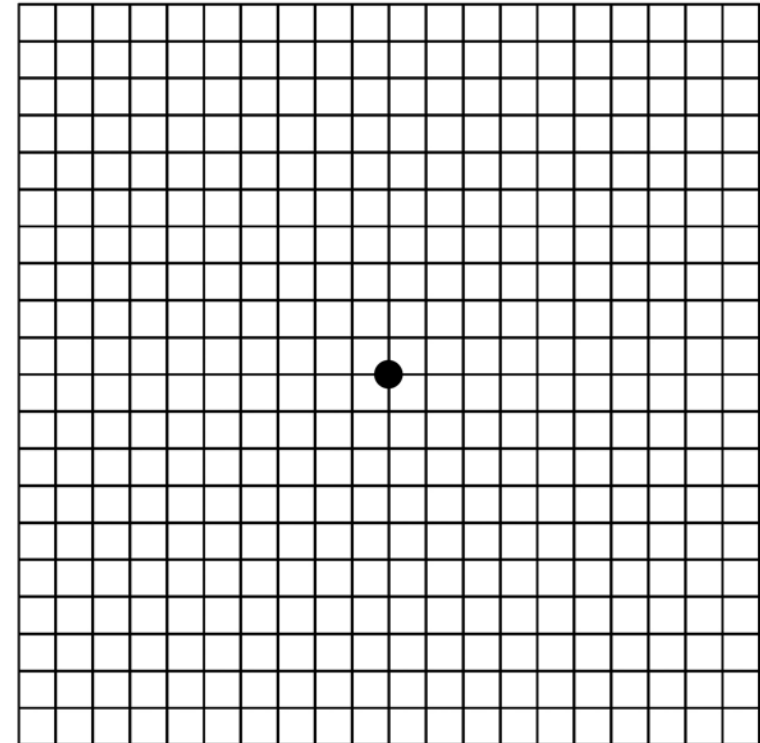
Onthoud dat deze test weliswaar nuttig is om de eerste symptomen van LMD op te sporen, maar dat de test geen vervanging is voor het jaarlijkse onderzoek van het achterste gedeelte van het oog bij 60-plussers dat door de oogarts moet worden uitgevoerd.

### Maakt u zich zorgen over uw gezichtsvermogen, raadpleeg dan snel een oogarts.



Zicht in een gevorderd stadium van LMD.

## De Amslerkaart.





# Nuttige links.

Hieronder vindt u enkele algemene informatiebronnen over LMD waar u geholpen wordt.

## [www.amdalliance.org](http://www.amdalliance.org).

- De AMD Alliance verenigt wereldwijd verschillende verenigingen die zich voor LMD inzetten. Deze instellingen ijveren voor meer bekendheid van LMD, stimuleert 60-plussers om zich regelmatig te laten onderzoeken en zo nodig te laten behandelen door een oogarts en gebruik te maken van de gespecialiseerde diensten voor slechtziende personen.

## [www.lighthouse.org](http://www.lighthouse.org).

- Lighthouse International biedt wereldwijde “links” met informatie over verbetering van het gezichtsvermogen en revalidatie.

## • [www.brailleliga.be](http://www.brailleliga.be).

- De Brailleliga helpt blinde en slechtziende personen op vele domeinen: sociaal, professioneel, cultureel, ...  
Op deze website kunt u kennismaken met de problemen waarmee visueel gehandicapten geconfronteerd worden, met de verschillende diensten die de Brailleliga aanbiedt en met de acties die zij organiseert om het publiek te sensibiliseren.

## [www.mdvereniging.nl](http://www.mdvereniging.nl).

- De MD Vereniging is een snel groeiende patiëntenvereniging, die zich inzet voor de belangenbehartiging van de groeiende groep van mensen met maculadegeneratie (MD).

# Referenties.

- <sup>1</sup> Guymer RH. Managing neovascular age-related macular degeneration: a step into the light. *Med J Aust.* 2007, 186, 276-7.
- <sup>2</sup> Arnold JJ, Sarks SH. Extracts from “clinical evidence”: age related macular degeneration. *BMJ.* 2000, 321, 741-4.
- <sup>3</sup> World Health Organization. Magnitude and causes of visual impairment. Fact sheet 282. Published November 2004. Available at: [www.who.int/mediacentre/factsheets/fs282/en](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs282/en) Accessed 02/07/07.
- <sup>4</sup> Bupa health news AMD. Available at: [www.bupa.co.uk/health\\_information/html/health\\_news/160905smokingblindness.html](http://www.bupa.co.uk/health_information/html/health_news/160905smokingblindness.html) Accessed 13/03/08.
- <sup>5</sup> National Eye Institute (US). Age-related macular degeneration: what you should know. Available at: [www.nei.nih.gov/health/maculardegen/armd\\_facts.asp](http://www.nei.nih.gov/health/maculardegen/armd_facts.asp). Accessed 02/07/07.
- <sup>6</sup> Parmet S, Lynn C, Glass RM. JAMA patient page. Age-related macular degeneration. *JAMA.* 2006, 295, 2438.
- <sup>7</sup> MD foundation fact sheet booklet. Available at: [www.mdfoundation.com.au/resources/1/Final%20Booklet.pdf](http://www.mdfoundation.com.au/resources/1/Final%20Booklet.pdf) Accessed 25/01/08.
- <sup>8</sup> AMD Alliance International, types of AMD. Available at [www.amdalliance.org/information/basicfacts/typesofamd.php](http://www.amdalliance.org/information/basicfacts/typesofamd.php).
- <sup>9</sup> AMD Alliance International, AMD information: prevention and early detection. Available at: [www.amdalliance.org/information/preventionandearlydetection/overview.php](http://www.amdalliance.org/information/preventionandearlydetection/overview.php) Accessed 24/01/08.
- <sup>10</sup> AMD Alliance International, overview of AMD. Available at: [www.amdalliance.org/information/overview.php](http://www.amdalliance.org/information/overview.php) Accessed 24/01/08.
- <sup>11</sup> Lighthouse international: The Amsler grid. Available at: [www.lighthouse.org/medical/do-i-need-to-see-a-doctor/the-amsler-grid/](http://www.lighthouse.org/medical/do-i-need-to-see-a-doctor/the-amsler-grid/) Accessed 28/02/08.
- <sup>12</sup> Alexander LJ. Age-related macular degeneration: the current understanding of the status of clinicopathology, diagnosis and management. *J Am Optom Assoc.* 1993, 64, 822-837.
- <sup>13</sup> RNIB – Older People and Eye Tests. Don't let older age rob you of sight. Campaign document 2007. Available at: [www.rnib.co.uk/xpedio/idcplg?IdcService=GET\\_DOC\\_PAGE&Action=GetTemplatePage&Page=RNIBSearchPage&ResultTemplate=RNIBSearchPage&QueryText=&KeywordWeighting=UseKeywords&pageType=Training+and+consultancy&searchType=Generic&FullText=EYE+TESTS](http://www.rnib.co.uk/xpedio/idcplg?IdcService=GET_DOC_PAGE&Action=GetTemplatePage&Page=RNIBSearchPage&ResultTemplate=RNIBSearchPage&QueryText=&KeywordWeighting=UseKeywords&pageType=Training+and+consultancy&searchType=Generic&FullText=EYE+TESTS) Accessed 24/01/08.
- <sup>14</sup> RNIB (2007) Nutrition and the Eye. Available at: [www.rnib.org.uk/xpedio/groups/public/documents/publicwebsite/public\\_nutrition\\_eye.hcsp](http://www.rnib.org.uk/xpedio/groups/public/documents/publicwebsite/public_nutrition_eye.hcsp) Accessed 19/11/07.
- <sup>15</sup> Williams RA, Brody BL, Thomas RG, Kaplan RM, Brown SI. The psychosocial impact of macular degeneration. *Arch Ophthalmol.* 1998, 116, 514-520.